



Gelderland-Midden



Beste (aanstaande) ouder,

Als (aanstaande) ouder kan er veel op je afkomen. Je ontdekt nieuwe dingen over jezelf, je partner, het leven, maar vooral over het ouderschap. Meestal kan je van alles vragen aan andere (aanstaande) ouders die je kent, aan vrienden en familie. Maar soms heb je meer nodig. Dat kan te maken hebben met je omstandigheden, maar ook met je eigen jeugd. Dan is het fijn om extra ondersteuning te krijgen. Daarom is 'Stevig Ouderschap' ontwikkeld, een mogelijkheid voor verdieping en ondersteuning in je rol als vader of moeder. Deze ondersteuning kan ook al in de zwangerschap starten.

#### **Wat is Stevig Ouderschap?**

Stevig Ouderschap gaat uit van jouw kracht, behoefte en eigen invulling van het ouderschap. De Stevig Ouderschap-verpleegkundige komt bij jou thuis om te luisteren, met je te praten en mee te denken. Zij neemt hiervoor de tijd. Elk huisbezoek duurt daarom ongeveer 90 minuten. In totaal komt ze gemiddeld drie keer in de zwangerschap en zes keer na de geboorte bij je op bezoek.

#### **Wanneer zijn deze huisbezoeken?**

##### **In de zwangerschap**

De huisbezoeken in de zwangerschap vinden meestal plaats rond 16, 24 en 36 weken van de zwangerschap.

##### **Na de geboorte**

De huisbezoeken na de geboorte vinden meestal plaats als je kind ongeveer 2, 3, 6, 9 en 12 maanden oud is, eventueel rond 15 maanden en het laatste huisbezoek is rond 18-24 maanden.

Natuurlijk worden de bezoeken altijd in overleg met jou gepland.

#### **Wat kun je bespreken tijdens de huisbezoeken:**

- vragen die je hebt over je kind (ontwikkeling, stimulering, opvoeding);
- het begrijpen van je kind (signalen zien, praten met je kind, ontwikkelingsfasen);
- hoe het is om ouder te zijn / te worden, en wat dat betekent voor de relaties met je partner, vrienden, familie en de combinatie met je werk;
- hoe je zelf bent opgevoed en wat dat betekent voor de opvoedstijl die jij kiest;
- informatie over allerlei beschikbaar aanbod voor (aanstaande) ouders.

#### **Hoe kun je deelnemen?**

##### **In de zwangerschap**

Door aanmelding van een verloskundige, gynaecoloog, sociaal wijkteam of andere betrokken professional.

##### **Na de geboorte**

Door aanmelding van de jeugdverpleegkundige of jeugdarts van het consultatiebureau.

De Stevig Ouderschap verpleegkundige neemt na aanmelding telefonisch contact met je op en zal met je bespreken wat Stevig Ouderschap voor jou kan betekenen. Daarna kun je besluiten of je mee wilt doen.

Meedoen met Stevig Ouderschap kost je niets. Als je verder nog vragen hebt, kun je altijd contact opnemen met het consultatiebureau via 088-355 6850. Kijk op [www.stevigouderschap.nl](http://www.stevigouderschap.nl) voor meer informatie.

*\* overall waar 'je' staat kan ook 'jullie' staan.*

